

ABSTRAK

PENGARUH JALU SAGA SAKI (JALAN LURUS SATU GARIS DAN SATU KAKI) TERHADAP RISIKO JATUH PADA LANSIA DI GRIYA WERDHA KOTA SURABAYA

QUASY EXPERIMENT

Oleh : Riska Windi Dewi Lestari

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

windyriskal@gmail.com

Pendahuluan: Jatuh adalah kejadian tiba-tiba dan tidak sengaja yang mengakibatkan seseorang terbaring atau terduduk dilantai yang lebih rendah tanpa kehilangan kesadaran. Jatuh pada lansia dapat disebabkan karena gangguan keseimbangan. Jalu Saga Saki (Jalan Lurus Satu Garis dan Satu Kaki) merupakan kombinasi latihan keseimbangan dari Jalan Tandem dan *knee flexion* yang dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Jalu Saga Saki (Jalan Lurus Satu Garis dan Satu Kaki) terhadap risiko jatuh pada lansia. **Metode:** Desain penelitian menggunakan *quasy experiment pretest-posttest with control group*. Populasi adalah lansia di Griya Werdha Kota Surabaya sejumlah 36 lansia dengan teknik *simple random sampling*. Variabel Independen adalah Jalu Saga Saki, variabel dependen adalah risiko jatuh. Instrumen penelitian menggunakan *Tinetti Balance and Gait* dan lembar demografi. Analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann Whitney test* dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. **Hasil:** Terdapat perbedaan skor dan tingkat risiko jatuh pada lansia sebelum dan sesudah intervensi Jalu Saga Saki pada kelompok perlakuan dengan ($p=0,008$) tetapi tidak terdapat perbedaan skor dan tingkat risiko jatuh pada lansia pada kelompok kontrol dengan ($p=0,317$). **Diskusi:** Jalu Saga Saki dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia karena berpengaruh pada keseimbangan postural lansia dengan memperhatikan beberapa faktor yang berubah akibat terjadi penuaan pada lansia. Perawat dapat menerapkan Jalu Saga Saki untuk mencegah jatuh pada lansia.

Kata Kunci: Jalan tandem, *knee flexion*, risiko jatuh, lansia.

ABSTRACT

**WALKING TANDEM MODIFICATION CAN DECREASE RISK FALLS
ON ELDERLY AT GRIYA WERDHA SURABAYA CITY**

With : Riska Windi Dewi Lestari

Faculty of Nursing Universitas Airlangga

windyriskal@gmail.com

Introduction: Falling is a suddenly accident event that results in someone lying or sitting on a lower floor without losing consciousness. Falls in the elderly can be caused by unbalance. Walking Tandem Modification is a combination of balance exercises between walking tandem and knee flexion that can reduce the risk of falling in the elderly. The purpose this research is lower risk falls on elderly.

Methods: This study used quasy-experiment pretest-posttest with control group. Total population were 36 elderl and became sample with sample random sampling. Independent variable was Walking Tandem Modification, and dependent variable was Risk fall elderly. Data then analyzed by using Wilcoxon Signed Ranks Test and Mann Whitney Test with signifikansi $\alpha < 0,05$. **Result:** The result showed the differences fall risk elderly between pretest and posttest in treatment group with signifikansi wilcoxon signed rank ($p=0,008$) , but there was no differences in control group with signifikansi ($p=0,317$). **Discussion:** Walking Tandem Modification can be used to preven fall risk because it can effect to balance postural elderly, so that nurse can aply for elderly at elderly home, with pay attention any factors caused with aging factors in the elderly.

Keyword: Walking tandem, knee flexion, fall risk, elderly